



MÓDULO 1 SESIÓN 1

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE DBT

Diplomado: Terapia Dialéctico Conductual (DBT)

#YTCC2026



Psic. Adriana De la Fuente

- Psicóloga con Maestría en Gestión y Desarrollo Social en la Universidad De Guadalajara.
- Curso la de Maestría en psicología Clínica con especialidad en Terapia Cognitivo Conductual en Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona.
- Formación como Terapeuta DBT por DBT, farmacéutica y Terapeuta Integrativa de Pareja.

-Co-Fundadora y Directora de Enseñanza de Centro en Pareja e integrante del equipo de consultoría DBT Lat.
-Se dedica a la práctica clínica en consultorio privado atendiendo principalmente temáticas relacionadas la desregulación emocional y a los conflictos de pareja.

**Psic. Adriana
De la Fuente**



MÓDULO 1

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE DBT

**CUADERNO
DE TRABAJO**

**Psic. Adriana
De la Fuente**

MÓDULO 1



Solución: Desarrollo de nuevas tecnologías de psicoterapia y su inclusión dentro del paradigma conductual con el que trabajan

- -Dialéctica entre cambio aceptación
- Dialéctica entre agenda basada en objetivos y agenda basada en protocolos
- Balance entre terapeuta y consultante del equipo de consultoría, bajar el burn out
- Dialéctica entre un diagnóstico (DSM) y la definición de los problemas desde una perspectiva conductual
- Formulación de la teoría biosocial



50 mujeres entre 18 y 45 años Cumplían criterios de TLP Antecedentes: CASIS y tentativas de suicidio



DBT

83% continuaban en el tratamiento
Reducción de conductas autolesivas
Reducción de días de hospitalización
Reducción del riesgo suicida



TU - Terapia Usual

425 continuaban en el tratamiento



20 trabajos controlados randomizados revisados por expertos

**7 Idiomas diferentes
1/3 realizados fuera de los EU**

1. DBT cuenta con solidez para:
2. TLP
3. Tentativas de Suicidio
4. CASIS
5. Depresión y TLP
6. Abuso de sustancias y TLP
7. Abuso de Opiáceos y TLP
8. Trastornos alimentarios y TLP
9. Trastornos de personalidad en general
10. TEPT Trastorno
11. Bipolar (Con medicación)

Fundamentos teóricos de DBT

#TCC2026  @ITCC.ACADEMY

Psic. Adriana De la Fuente
Psicóloga con Maestría en Gestión y Desarrollo Social en la Universidad De Guadaluajara.
-Caso la de Maestría en psicología Clínica con especialidad en Terapia Cognitiva y Conductual en Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona.
-Formación como Terapeuta DBT por DBT Transmérica y Terapeuta Integrativa de Paraja.

Psic. Adriana de la Fuente

-Co-Fundadora y Directora de Enseñanza de Centro en Paraja e integrante del equipo de consultoría DBT Lat. de psicología y práctica clínica en consultorio privado atendiendo principalmente temáticas relacionadas la desregulación emocional y a los conflictos de paraja.

MÓDULO 1

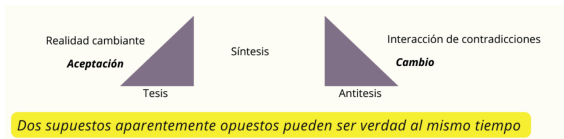


Dos ideas aparentemente opuestas pueden ser verdad al mismo tiempo... ¿qué ejemplos se les ocurren en su vida personal o en su práctica clínica?



Filosofía dialéctica

No se puede entender la realidad como un todo si no se entienden sus partes pero tampoco se pueden entender las partes si se ignora el todo





Principios básicos:

- La realidad es intercontada y cambiante
- Las verdades opuestas pueden existir (principio de polaridad)
- El cambio es constante y la síntesis es posible

Implicaciones clínicas:

- Evitar el pensamiento dicotómico (blanco/negro).
- Fomentar flexibilidad cognitiva y conductual.
- Mantener equilibrio entre validar al consultante y empujar hacia la acción.

Fundamentos teóricos de DBT

#TCC2026 @RTPCL.ACADEMY

Psic. Adriana de la Fuente
Psicóloga con Maestría en Gestión y Desarrollo Social en la Universidad De Guadaluajara.
-Cursó la de Maestría en psicología Clínica con especialidad en Terapia Cognitiva y Conductual en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona.
-Formación como Terapeuta DBT por DDT, Farmacología y Terapeuta Integrativa de Paraja.

-Co-Fundadora y Directora de Enseñanza de Centro en Paraja e integrante del equipo de consultoría DBT Lat. de atención a la práctica clínica en consultorio privado atendiendo principalmente temáticas relacionadas a la desregulación emocional y a los conflictos de pareja.

MÓDULO 1



Estrategias para usar la dialéctica en sesión:

- 1.Reestructuración dialéctica: transformar extremos en síntesis.
- 2.Caminos del "y" en lugar de "pero".
- 3.Metáforas dialécticas: cuerda floja, balanza, río que fluye



"Si fallo en la terapia, soy un fracaso total." Puedo cometer errores y seguir siendo una persona valiosa en proceso de aprendizaje.

"Si no lo hago perfecto, mejor no lo hago." "Puedo equivocarme y aun así avanzar en lo que quiero lograr."

"Si necesito ayuda, soy un fracaso." "Puedo ser una persona capaz y al mismo tiempo necesitar apoyo".



Actividad

"Si me siento triste, es porque algo está mal conmigo."
"Si necesito ayuda, soy un fracaso."

"Si pienso en morir, es porque realmente no quiero vivir."

"Si me equivoco con mis pacientes, no sirvo como terapeuta."

"Si no lo hago perfecto, mejor no lo hago."

"Si quiero espacio en mi relación, significa que ya no amo a mi pareja."

Fundamentos teóricos de DBT

#TCC2026  @RTPCLACADemy

Psic. Adriana De la Fuente
Psicóloga con Maestría en Gestión y Desarrollo Social en la Universidad De Guadalajara.
-Cursó la de Maestría en psicología Clínica con especialidad en Terapia Cognitiva y Conductual en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona.
-Formación como Terapeuta DBT por DBT Transmutica y Terapeuta Integrativa de Paraja.

Psic. Adriana de la Fuente

-Co-Fundadora y Directora de Enseñanza de Centro en Paraja e integrante del equipo de consultoría DBT Lat. de dedica a la práctica clínica en consultorio privado atendiendo principalmente temáticas relacionadas a la desregulación emocional y a los conflictos de pareja.

MÓDULO 1



Aceptación

- Mindfulness
- Tolerancia al malestar

Cambio

- Regulación emocional
- Efectividad interpersonal

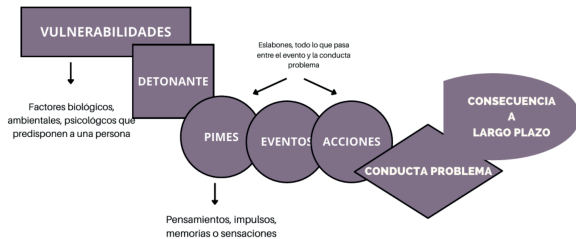


Conductismo

- 1 Conductas problemáticas se mantienen por refuerzos o evitación.
- 2 Conductas nuevas se aprenden con moldeamiento, práctica y refuerzo.
- 4 El contexto mantiene o cambia la conducta.

- ↑ AUMENTAR CONDUCTAS ADAPTATIVAS
- ↓ DISMINUIR CONDUCTAS DESADAPTATIVAS

Una persona se autolesiona → alivio inmediato del malestar = reforzamiento negativo.



Fundamentos teóricos de DBT

#TCC2026 @RTPCLACADemy

Psic. Adriana De la Fuente
Psicóloga con Maestría en Gestión y Desarrollo Social en la Universidad De Guadaluajara.
«Cursó la de Maestría en psicología Clínica con especialidad en Terapia Cognitiva y Conductual en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona»
Formación como Terapeuta DBT por DDT Terapéutica y Terapeuta Integrativa de Paraja.

«Co-Fundadora y Directora de Enseñanza de Centro en Paraja e integrante del equipo de consultoría DDT LAT. de dedica a la práctica clínica en consultorio privado atendiendo principalmente temáticas relacionadas la desregulación emocional y a los conflictos de paraja.»

MÓDULO 1



CONDUCTA PROBLEMA

En conducta, "hacer" no siempre es moverse

- En análisis conductual, "conducta" es cualquier cosa que un organismo hace que puede ser observada o medida directa o indirectamente.
- Esto incluye eventos encubiertos: pensamientos, imágenes mentales, recuerdos, incluso sensaciones corporales, siempre y cuando tengan una relación funcional con el entorno y con otras respuestas.

El pensamiento es una respuesta que ocurre en un momento concreto

- La idea suicida no es un rasgo ni una etiqueta diagnóstica, sino un evento que ocurre en un momento específico de la cadena. Es relevante porque cambia la probabilidad de otras conductas
- La aparición de la idea abre la puerta a conductas de riesgo (planificación, búsqueda de métodos, aislamiento) o a conductas protectoras (uso del plan de crisis, pedir ayuda).
- Si no se identifica y aborda en la cadena, se pierde un punto crítico para intervenir



CONDUCTA PROBLEMA

Cambia la probabilidad de otras conductas

- La aparición de la idea abre la puerta a conductas de riesgo (planificación, búsqueda de métodos, aislamiento) o a conductas protectoras (uso del plan de crisis, pedir ayuda).
- Si no se identifica y aborda en la cadena, se pierde un punto crítico para intervenir.

Analizarla como conducta ayuda a:

- Identificar disparadores específicos que hacen más probable que la idea surja.
- Detectar patrones (por ejemplo, siempre después de interacciones percibidas como rechazo).
- Planificar intervenciones antes, durante y después de que aparezca, para disminuir su frecuencia o intensidad y aumentar respuestas alternativas seguras.



Objetivo de la terapia

- Incrementar patrones conductuales dialécticos
- Ayudarlos a construir una vida con base a sus valores y balanceada en todas sus áreas (financiero, laboral, salud, etc)

1. Disminuir conductas suicidas (no se puede dar sesiones a quien ya no está)
2. Disminuir las conductas que interfieren con el tratamiento
3. Disminuir las conductas que interfieren con la calidad de vida
4. Incrementar las habilidades
5. Disminuir las conductas relacionadas con estrés post traumático
6. Incrementar el autorespeto

Fundamentos teóricos de DBT

#TCC2026  @RTPC.ACADEMY



Psic. Adriana de la Fuente
Psicóloga con Maestría en Gestión y Desarrollo Social en la Universidad De Cundalajara.
• Casó la de Maestría en psicología Clínica con especialidad en Terapia Cognitiva y Conductual en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona.
• Formación como Terapeuta DBT por DDT, Farmacología y Terapeuta Integrativa de Paraja.

• Co-Fundadora y Directora de Enseñanza de Centro en Paraja e integrante del equipo de consultoría DDT Lat. de México a la práctica clínica en consultorio privado atendiendo principalmente temáticas relacionadas la desregulación emocional y a los conflictos de paraja.

MÓDULO 1



Reconoce la situación pasada pero no se centra en ella, se centra en la vida que quiere construir el consultante.

La resignificación de los eventos pasados por si solos no ayuda a los pacientes a construir otro tipo de vida.

"Es muy probable que no seas el responsable de lo que te está ocurriendo pero tu lo estás viviendo y a ti te toca arreglarlo."



CRÍTICAS

-Se necesitan distintos tipos de privilegios para ser candidato a este modelo de terapia

-La formación de equipos DBT suele ser compleja
-Rotación de terapeutas



CRÍTICAS

-Se necesitan distintos tipos de privilegios para ser candidato a este modelo de terapia

-La formación de equipos DBT suele ser compleja
-Rotación de terapeutas

Fundamentos teóricos de DBT

#TCC2026 @RTPCLACADEMY

Psic. Adriana De la Fuente
Psicóloga con Maestría en Gestión y Desarrollo Social en la Universidad De Guadaluajara.
-Cursó la de Maestría en psicología Clínica con especialidad en Terapia Cognitiva y Conductual en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona.
-Formación como Terapeuta DBT por DBT Transmutica y Terapeuta Integrativa de Paraja.

-Co-Fundadora y Directora de Enseñanza de Centro en Paraja e integrante del equipo de consultoría DBT Lat. de dedica a la práctica clínica en consultorio privado atendiendo principalmente temáticas relacionadas la desregulación emocional y a los conflictos de paraja.



 letpc.academy

